

**PENGARUH *SQUARE STEPS EXERCISE* TERHADAP
PENURUNAN RISIKO JATUH PADA LANJUT USIA**



SKRIPSI

Disusun Guna Memenuhi Persyaratan

Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana Fisioterapi

Oleh:

Erwin Prasiwi Utami Putri
J 120 161 033

PROGRAM STUDI FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2018

HALAMAN PRASYARAT GELAR

**PENGARUH SQUARE STEPS EXERCISE TERHADAP PENURUNAN
RISIKO JATUH PADA LANJUT USIA**

Skripsi Ini Dibuat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi Dalam Program
Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh :

Erwin Prasiwi Utami Putri

J120161033

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2018

HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

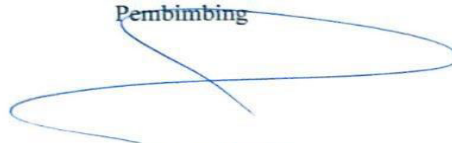
**“ PENGARUH LATIHAN *SQUARE STEPS EXERCISE*
TERHADAP PENURUNAN RISIKO JATUH PADA LANJUT
USIA”**

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Ujian Skripsi
Program S1 Fisioterapi
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh:

NAMA : Erwin Prasiwi Utami Putri
NIM : J120161033

Pembimbing

A handwritten signature in blue ink, consisting of a large, stylized loop that crosses itself, followed by a horizontal stroke.

Agus Widodo, M.Fis.

**" PENGARUH *SQUARE STEPS EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN
RISIKO JATUH PADA LANJUT USIA "**

NIM : J12 016 103 3

Program Studi S1 Fisioterapi

Hari : Sabtu

Tanggal : 31 Maret 2018

TIM PENGUJI SKRIPSI

Tanda Tangan

1. Agus Widodo, M.Fis
2. Isnaini Herawati, S.Fis., M.Sc.
3. Edy Waspada, M.Kes.

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Isnuryani, Muhammadiyah Surakarta



Amalazimah, SKM., M.Kes.

NIK/NIDN : 786/06-1711-7301

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis di dalam skripsi dalam bentuk kutipan dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 4 April 2018

Penulis



Erwin Prasiwi Utami Putri

J120161033

MOTTO

“ Kerjakan semua pekerjaan dengan sepenuh hati, ikhlas, semangat, pantang menyerah ”

(Bapak – Budi Utami)

“ Awali dengan Bismillahirrohmanirohim akhiri dengan Alhamdulillah selalu ingat tujuan utama untuk mencari ridho Allah SWT ”

(Ibu – Yuliati)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah perjalanan kuliah sudah dititik terakhir, tidak terasa sudah harus menyusun sebuah tugas akhir berupa Karya Tulis Ilmiah sebagai langkah awal untuk menuju jenjang kehidupan yang lebih maju dan baik lagi, sebagai rasa cinta, syukur dan bangga Karya Tulis Ilmiah ini saya persembahkan kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan limpahan rahmat kasih sayang berupa kesehatan, keselamatan, waktu, kekuatan yang engkau berikan untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
2. Bapak dan ibu saya tercinta (Budi Utami~Yuliati) tercinta yang menjadi tujuan hidupku yang telah memberikan kasih sayang yang berlimpah, doa, semangat, dukungan setiap hari yang saya peroleh walaupun terbentang jarak, semua pengorbanan kalian. Semua yang telah diberikan membuat saya menjadi kuat dan mampu untuk menjalankan tugas apapun yang telah diberikan kepada saya.
3. Kakak saya tercinta Kartika Utami Putri dan nenek tercinta Saerah yang telah memberikan doa, dukungan, nasehat yang selalu mengingatkan akan tujuan utama hidup untuk selalu bersyukur, membanggakan bapak ibu.

ABSTRAK

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

ERWIN PRASIWI UTAMI PUTRI / J 120 161 033

“PENGARUH *SQUARE STEPS EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN RISIKO JATUH PADA LANJUT USIA”

(dibimbing oleh : Agus Widodo, S.St.FT, M.Fis)

Latar belakang : Kehidupan manusia secara alamiah akan mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan sesuai bertambahnya usia manusia. Dimulai dari perkembangan bayi sampai lanjut usia (lansia). Lanjut usia (Lansia) merupakan suatu proses yang pasti akan terjadi pada setiap manusia yang diberikan umur lebih panjang dari manusia lain. Dengan bertambah usia maka banyak terjadi penurunan fisiologis pada lansia yaitu keseimbangan yang mengakibatkan peningkatan risiko jatuh pada lansia itu sendiri.

Tujuan penelitian : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *square steps exercise* terhadap penurunan risiko jatuh pada lanjut usia.

Metode penelitian : design penelitian berupa *pre and post test one group with control design*. Jumlah populasi lansia keseluruhan 30 orang. Pada kelompok perlakuan 17 orang dan kelompok control 13 orang. kelompok perlakuan diberikan *square steps exercise*, sedangkan kelompok control tidak diberikan. Latihan dilakukan selama 4 minggu dengan 12 kali pertemuan. Hasil *pretest* dan *posttest* diukur dengan *Tinneti Performance Observation Mobility Assesment*. Teknik analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* untuk kelompok perlakuan dan uji *Paired T-Test* untuk kelompok control, sedangkan beda pengaruh menggunakan uji *Mann Whitney*.

Hasil Penelitian: terdapat pengaruh *square steps exercise* terhadap penurunan risiko jatuh pada kelompok perlakuan yang telah diuji dengan uji *wilcoxon* diperoleh *p value* 0,000. Sedangkan kelompok control dengan uji *Paired T-Test* didapatkan *p value* 0,075 yang berarti tidak terdapat pengaruh *square steps exercise*. Pada uji beda pengaruh menggunakan uji *Mann Whitney* didapatkan hasil perbedaan pengaruh diantara kelompok perlakuan dan kelompok control dengan *p value* 0,000.

Kesimpulan : terdapat pengaruh dan beda pengaruh *square steps exercise* terhadap penurunan risiko jatuh pada kelompok posyandu lansia abadi I dan kelompok panti jompo Aisyiah.

Kata kunci : Risiko Jatuh, Lanjut Usia, Posyandu, Panti Jompo, *Square Steps Exercise*.

ABSTRACT

PROGRAM STUDY OF PHYSIOTHERAPY FACULTY OF HEALTH UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH SURAKARTA

ERWIN PRASIWI UTAMI PUTRI / J 120 161 033

“ THE EFFECT OF SQUARE STEPS EXERCISE TO REDUCE THE RISK OF FALL IN THE ELDERLY”

(Counseled by : Agus Widodo, S.St.FT., M.Fis)

Background: Human life will naturally experience the process of growth and development according to human age. Starting from the development of infants to elderly (elderly). Elderly (Elderly) is a process that will definitely happen to every human being given a longer life than other humans. With increasing age there is a lot of physiological decline in the elderly is the balance resulting in increased risk of falling on the elderly itself.

Objective: This study aims to determine the effect of exercise exercise exercise on the decrease of risk of fall in the elderly.

Research method: research design in the form of pre and post test one group with control design. Total population of elderly overall 30 people. In the treatment group 17 people and the control group 13 people. the treatment group was given square steps exercise, while the control group was not given. The exercise was held for 4 weeks with 12 meetings. The pretest and posttest results are measured by the Tinetti Performance Observation Mobility Assessment. The data analysis technique used the Wilcoxon test for the treatment group and the Paired T-Test for the control group, while the difference was using the Mann Whitney test.

Result of research: there is influence of square step exercise to decrease risk of fall in treatment group that have been tested with wilcoxon test obtained p value 0,000. While the control group with Paired T-Test test obtained p value 0.075 which means there is no effect of exercise exercise step. In different test the effect of using Mann Whitney test showed difference of influence between treatment group and control group with p value 0,000.

Conclusion: There is influence and difference of influence of square steps exercise on decreasing risk of fall in posyandu group of Elderly I and Aisyiah nursing home group.

Keywords: Risk of Fall, Elderly, Posyandu, Nursing Home, Square Steps Exercise.

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Wr.Wb.

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Shalawat serta salam semoga senantiasa terlimpah curahkan kepada Nabi Muhammad SAW kepada keluarganya, para sahabatnya, hingga kepada umatnya hingga akhir zaman. Skripsi ini disusun guna untuk melengkapi tugas dan memenuhi syarat kelulusan Program Pendidikan Strata 1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan judul “ **PENGARUH LATIHAN *SQUARE STEPS EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN RISIKO JATUH PADA LANJUT USIA**”.Penyusunan Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. Sofyan Anif, M.Si., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Ibu Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
3. Ibu Isnaini Herawati, S.Fis.,M.Sc.. selaku Kepala Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Bapak Wijianto, M.Or. selaku Kepala Program Studi Fisioterapi Transfer Universitas Muhammadiyah Surakarta.

5. Bapak Agus Widodo, M.Fis selaku Dosen pembimbing dalam penulisan Skripsi.
6. Segenap Dosen-dosen pengajar di Fakultas Ilmu Kesehatan khususnya program studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan ilmu, masukan dan bimbingan serta nasehat kepada penulis.
7. Kedua orang tua serta keluarga tercinta yang selalu memberikan dukungan dan kasih sayang yang tiada henti.
8. Teman-teman seperjuangan di S1 Fisioterapi Transfer 2016 Universitas Muhammadiyah Surakarta.
9. Dan semua pihak yang telah berperan serta memberikan dukungan dan semangat kepada penulis dalam penulisan Skripsi ini.

Harapan penulis Proposal Skripsi ini dapat memberikan manfaat yang dapat berguna bagi pembaca. Penulis menyadari bahwa penulisan Proposal Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, segala saran dan kritik atas kekurangan Proposal Skripsi ini akan sangat membantu dan membangun semangat untuk lebih baik lagi.

Wassalamu 'alaikum Wr.Wb.

Surakarta, Maret 2018

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN MOTTO	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	6
B. Kerangka Berpikir.....	23
C. Kerangka Konsep.....	24
D. Hipotesis.....	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian.....	25
B Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
C. Teknik Pengambilan Sampel.....	27
D. Instrumen Penelitian.....	27

E. Prosedur Penelitian.....	28
F. Teknik Analisis Data.....	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	31
B. Pembahasan	37
C. Keterbatasan Penelitian	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	45
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.2 Tinneti ME.....	16
Tabel 3.1 Rancangan Penelitian	25
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	32
Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	33
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas kelompok Perlakuan	33
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas kelompok Kontrol	34
Tabel 4.5 Gambaran Risiko Jatuh Responden Kelompok Perlakuan...	34
Tabel 4.6 Gambaran Risiko Jatuh Responden Kelompok Kontrol.....	35
Tabel 4.7 Hasil Uji Pengaruh Kelompok perlakuan	35
Tabel 4.8 Hasil Uji Pengaruh Kelompok Kontrol	36
Tabel 4.9 Hasil Uji Beda Pengaruh Gait dan Balance.....	36
Tabel 5.0 Hasil Uji Mann Whitney	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Pola <i>Square Steps Exercise</i>	22
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

1. *Ethical Clearance Letter*
2. *Informed Consent*
3. Surat Pernyataan
4. Data Responden
5. Analisis Data SPSS
6. Dokumentasi
7. Blanko Konsultasi Skripsi
8. Daftar Riwayat Hidup